



保健だより

2023年度 No.2 徳島県立城南高等学校

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯。毎日を元気に過ごせるように体調管理をしっかりと行いましょう！

健康診断の日程

5/10(水)	眼科検診	5/25(木)	内科検診(105, 106HR)
5/11(木)	内科検診(204, 205, 208HR)	5/30(火)	歯科検診(3年生)
5/12(金)	尿検査(2回目)	5/31(水)	尿検査(3回目)
5/23(火)	歯科検診(2年生)	5/31(水)	内科検診(304, 307HR)
5/24(水)	内科検診(301, 302, 305HR)		

★健康診断の結果が返ってきたら…

学校での検診は、検査や治療を必要とする異常等がないかを見るスクリーニングです。健康診断結果が返ってきたら、内容をよく読み、二次検査が必要な場合は医療機関を受診し、その結果を学校に提出してください。

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

生涯の健康を見通した生活習慣を考えてみよう！

◎一生「たばこを吸わない」という選択をしよう！◎

①たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなると言われています。たばこは体の様々な部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなるのです。



②喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙は有害

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けるといった報告があります。

たばこの三大有害物質

- ニコチン**…依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させます。
- タール**…たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。
- 一酸化炭素**…酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。動脈硬化を促進させます。

(参考：日本医師会禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」)



事故に遭わないために

登下校中の事故に気をつけましょう！

警察庁によると、自転車事故は、4月から増加し、5・6・7月が多くなっているそうです。また、交差点で出会い頭に事故を起こしているケースが、全体の82%を占めています。

徳島県では、令和5年4月1日に全ての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメット着用の努力義務が課せられました。自転車乗車中の交通事故での死傷者の半数以上は、頭部損傷によるものです。また、自転車乗車中にヘルメットをかぶっていなかった人の致死率は、ヘルメットをかぶっていた人の3倍以上となっています。

🚲 自転車を安全に利用するには 🚲

自転車は点検整備を怠ると、交通違反となるだけでなく、交通事故の原因となってしまうことがあります。日ごろから自転車の「日常点検」と「定期点検」を行いましょう。

(参考：徳島市オフィシャルWebサイト「自転車の交通事故防止」)

◎事故を予防するために◎

- 定期的に自転車の点検をする。
- 余裕を持った行動をする。→時間の余裕・気持ちの余裕・周囲への思いやり
- 危険を予測する。→危険な場所を知る・交通ルールの遵守

熱中症が増えてきます。

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるもの」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



★熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



『今から始めよう！紫外線対策』

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いと思います。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があります。

- ★日焼け止め…用途（日常生活/外出）や体質に応じて選ぼう
- ★日焼けしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを選ぼう
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはならないので、油断は禁物です。

